Garzeitentabelle für EasyQuick

FISCH

Lachsfilet/Lachssteak	7 Min.
Fischröllchen	2 - 5* Min.
Fischspieße	2 - 5* Min.
Fischragout	8 Min.
Fischeintopf mit Kartoffeln	14 Min.
Gefülltes Fischfilet	5 Min.
Garnelen	4 Min.
Schlemmerfilet	7 Min.
Muscheln (mit Schale)	7 Min.
Dorade/Forelle/Tilapia	7 - 10* Min.

FLEISCH

Hähnchenschenkel	30 Min.
Hähnchenragout	10 Min.
Hackfleischsauce	8 Min.
Wirsing-Hackrouladen	10 Min.
Geflügelröllchen	8 Min.
Hackbällchen in Sauce	5 Min.
Hackbraten	10 - 15 Min.
Gefüllte Weinblätter	5 - 10 Min.

Tipp: Fleisch und Schmorgerichte mit langer Garzeit (über 30 Minuten) am besten mit dem Secuquick schnellgaren.

Dies sind Durchschnittswerte und können je nach Menge, Stückgröße, Reifegrad, Sorte und Saison variieren. Beim Dampfgaren mit dem Softiera-Einsatz fügen Sie in Töpfe 20 cm max. 120 ml und in Töpfe 24 cm max. 150 ml Flüssigkeit hinzu.
*Garzeit abhängig von Dicke.

Garzeitentabelle für EasyQuick

GEMÜSE

Gefülltes Gemüse, klein (z.B. Pilze)	3 - 4 * Min.
Gefülltes Gemüse, groß (z.B. Zucchini)	5 Min.
Gefüllte Artischocken	15 Min.
Gemüsespieße	3 Min.
Kartoffeleintopf	10 Min.
Minestrone/Gemüsesuppe	8 Min.
Kartoffeln (festkochend), geschält, gewürfelt	20 Min.
Grüne Bohnen, mundgerechte Stücke	30 Min.
Grüne Bohnen (TK)	10 Min.
Wirsing Streifen (ca. 1 cm)	15 Min.
Rosenkohl, frisch	20 Min.
Rosenkohl, TK	8 Min.
Fenchel, halbiert	15 Min.

Tipp: Bereiten Sie Ihr Gemüse mit kurzer und mittlerer Garzeit wie z.B. Möhren oder Brokkoli sowie gemischtes Saisongemüse mit dem normalen AMC Deckel zu. Unter Berücksichtigung aller Faktoren ist dies die geeignetste Kochmethode. Wir empfehlen Ihnen grüne Gemüse mit EasyQuick zu dämpfen.

TEIGWAREN

Knödel	8 Min.
Dampfnudeln	15 Min.
Frische Teigwaren (Kühlregal) Spätzle, Gnocchi, Pasta	½ Garzeit der Packungsangabe
Gefüllte Teigtaschen (Kühlregal)	
klein (z.B. Tortellini, Ravioli)	5 Min.
groß (z.B. Pelmeni, Maultaschen, Wan Tans, Manti)	10 Min.

HÜLSEN FRÜCHTE

Linsen (rot)	6 Min.

Tipp: Alle anderen Hülsenfrüchte wie z.B. Bohnen, Kichererbsen oder Linsen (braun) gelingen im Nu mit dem Secuquick im Turbo-Bereich und einer Garzeit von 5 - 8 Minuten.

Dies sind Durchschnittswerte und können je nach Menge, Stückgröße, Reifegrad, Sorte und Saison variieren. Beim Dampfgaren mit dem Softiera-Einsatz fügen Sie in Töpfe 20 cm max. 120 ml und in Töpfe 24 cm max. 150 ml Flüssigkeit hinzu.
*Garzeit abhängig von Dicke.